

Scientific Solutions for Fitness.

Bedienungsanleitung





PRO2® **PRO1000**

PRO2® Multitrainer
&
PRO1000 Oberkörperergometer
Fit-Key™-kompatibel


Lesen Sie vor dem Gebrauch dieses Produkts die folgende Bedienungsanleitung durch und beachten Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen.


INHALT

SICHERHEITSHINWEISE. 1

EINLEITUNG. 2

TECHNISCHE DATEN. 3

AUFBAU UND INSTALLATION. 4

MONTAGE. . . . . 5 - 7

PRODUKTÜBERSICHT. 8

FUNKTIONEN DES TASTENFELDES. 9

BIOMECHANISCHE EINSTELLUNG 10

JUSTIERUNG. . . . . 11 - 12

ZUBEHÖR. . . . . .13 - 14

PROGRAMMANLEITUNG. . . . . .15 - 16

WARTUNG UND REPARATUR. 17

GARANTIE. 18

SICHERHEITSHINWEISE

Die Sicherheitssymbole sollen Sie auf mögliche Gefahren aufmerksam machen. Sie sollten die Sicherheitssymbole beachten und die dazugehörigen Erklärungen besonders sorgfältig lesen und sicherstellen, dass Sie alles richtig verstanden haben. Die Sicherheitshinweise allein können mögliche Gefahren jedoch nicht vollständig eliminieren, und die Anweisungen oder Warnungen der Sicherheitshinweise sind kein Ersatz für angemessene Vorsichtsmaßnahmen.

Die folgenden Symbole weisen Sie auf wichtige Vorsichtsmaßnahmen zum Schutz Ihrer Sicherheit hin. Sie bedeuten: Achtung! Es geht um Ihre Sicherheit.



WARNUNG

Die Missachtung einer der Sicherheitshinweise **kann** zu Verletzung des Benutzers oder Dritter führen. Beachten Sie immer die Sicherheitsmaßnahmen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren.



ACHTUNG

Die Missachtung einer der Warnungen **kann** zu Verletzungen des Benutzers oder Dritter führen. Beachten Sie immer die Sicherheitsmaßnahmen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren.

Lesen Sie vor Gebrauch Ihres SCIFIT-Fitnessgerätes die Bedienungsanleitung vollständig durch! Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf, um auch zu einem späteren Zeitpunkt auf die darin enthaltenen Informationen zugreifen zu können.

Die Benutzung des Fitnessgerätes durch Kinder oder Personen mit Behinderungen oder in der Nähe von Kindern sollte nur unter Aufsicht geschehen. Halten Sie Kinder von verlängerten Handstützen und Pedalen fern.

Benutzen Sie das Fitnessgerät nur seinem in dieser Anleitung beschriebenen Verwendungszweck entsprechend. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.

Achten Sie darauf, dass in die Öffnungen des Gerätes keine Objekte hineinfallen oder hinein geschoben werden.

Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien oder in einer rauen Umgebung in der Nähe von Wasser (z. B. Schwimmbad- oder Wellness-Bereiche).

Vielen Dank, dass Sie sich für den SCIFIT PRO2® Multitrainer oder das PRO1000 Oberkörperergometer entschieden haben. Um Ihnen beim Erreichen Ihrer Fitnessziele zu helfen, haben wir bei diesem Gerät die besten Technologien mit einem ergonomischen Design kombiniert. Aus Sicherheitsgründen sollten Sie jedoch, bevor Sie mit dem Training beginnen, die folgenden Empfehlungen lesen und befolgen.

Die SCIFIT Modelle PRO2 und PRO1000 sind für die Anwendungen der Klasse S (Studio), Klasse I (Behinderte) und Klasse IIa (Richtlinie für Medizinprodukte) für den Einsatz in den Bereichen Herz- und Lungenrehabilitation, Sportmedizin, Physiotherapie sowie Konditions- und Krafttraining gedacht. SCIFIT-Geräte können in Fitnessstudios, Rehabilitationszentren, Leistungs- und Freizeitsporteinrichtungen eingesetzt werden. Die Modelle PRO2 und PRO1000 verfügen über 200 computergesteuerte Widerstandsstufen, sodass für Benutzer der unterschiedlichsten Fitnessstufen ein anspruchsvolles, aber nicht überbeanspruchendes Trainingsprogramm möglich ist.

Ärztliche Empfehlung

Fragen Sie Ihren Arzt oder Facharzt, bevor Sie eine Sportart ausüben oder an einem Trainingsprogramm teilnehmen, besonders wenn Sie schwanger sind oder an einer der folgenden Krankheiten leiden: Erkrankung des Herzens oder der Atemwege, Diabetes, erhöhter Blutdruck, erhöhter Cholesterinspiegel, Arthritis oder eine andere Krankheit oder Körperbeschwerden.

Für Erwachsene

SCIFIT-Geräte sind für die Benutzung durch Erwachse und Kinder und Jugendliche in geeignetem Alter unter Beaufsichtigung gedacht. Kleinere Kinder sollten von den Geräten in sicherer Entfernung gehalten werden.

Abkühlung

Zur Vermeindung von Muskelkater und Muskelverletzungen sollten Sie sich immer durch eine Reihe von Dehnungsübungen vor jedem Trainingsprogramm aufwärmen (mindestens 5 Minuten) und und im Anschluss daran abkühlen (mindestens 5 Minuten).

⚠ ACHTUNG

Machen Sie nach Beendigung aller Trainingsprogramme ein paar Dehnübungen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Tun Sie dies nicht, **können** Verletzungen die Folge sein.

Richtlinien für gesunde Erwachsene

Das American College of Sports Medicine (ACSM) und die American Heart Association (AHA) aktualisieren ihre Richtlinien und Empfehlungen für sportliche Aktivitäten ständig.

Die gegenwärtigen grundlegenden Empfehlungen der ACSM und der AHA lauten wie folgt:

moderates aerobisches Training über 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche

ODER

intensives aerobisches Training über 20 Minuten an drei Tagen pro Woche

UND

acht bis zehn muskelstärkende Übungen mit jeweils acht bis zwölf Wiederholungen zweimal pro Woche

Moderate körperliche Aktivität bedeutet, dass sich Ihre Herzfrequenz erhöht und Sie ins Schwitzen geraten, Sie sich aber dennoch mit anderen unterhalten können. Für eine Gewichtsreduzierung oder Beibehaltung eines reduzierten Gewichts sind unter Umständen körperliche Aktivitäten über 60 bis 90 Minuten erforderlich. Die Empfehlung von 30 Minuten gilt für einen durchschnittlichen gesunden Erwachsenen mit dem Ziel, bei guter Gesundheit zu bleiben und das Risiko chronischer Krankheiten zu senken.

Die neuesten Richtlinien und Empfehlungen finden Sie auf der Website des American College of Sports Medicine: *www.acsm.org*

⚠ WARNUNG

Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Schwindel, stechende Schmerzen oder andere körperliche Beschwerden verspüren. Falls Sie bei auftretenden Schmerzen oder anderen Beschwerden das Training nicht sofort abbrechen, **kann** dies Verletzungen oder sogar den Tod zur Folge haben.

Trainieren mit Köpfchen

Um sich auch in der Zukunft bester Gesundheit zu erfreuen, sollten Sie sich ausgeglichen ernähren, reichlich Flüssigkeit/Wasser während eines Trainingsprogramms zu sich nehmen und sich durch wohl geplante und angemessene Trainingsprogramme fit halten. Beachten Sie immer die Trainingsrichtlinien, die speziell Ihrer persönlichen Kondition und Ihrem Gesundheitszustand angepasst sind.

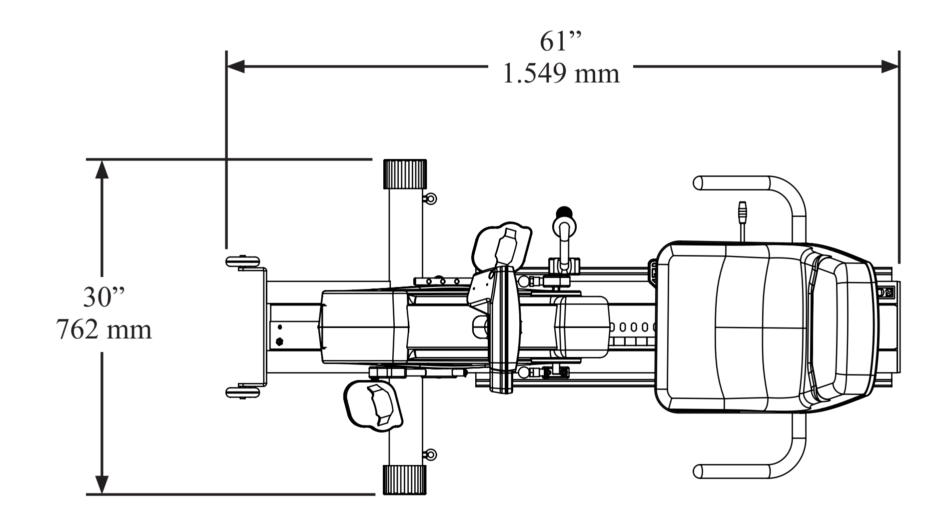


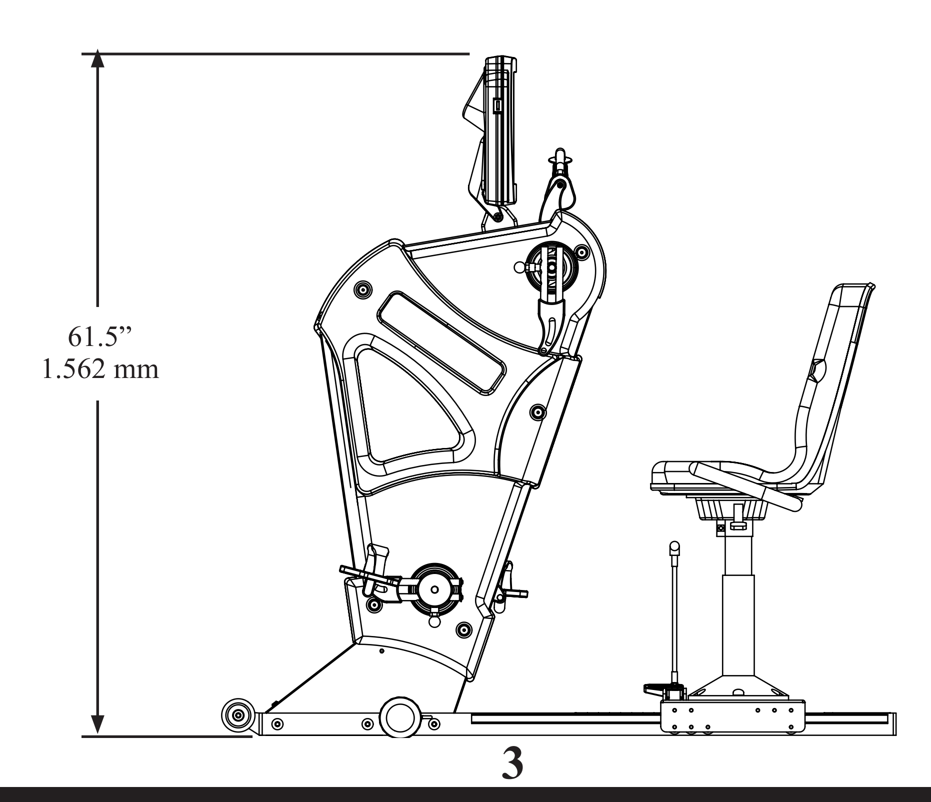
WARNUNG

Nicht ordnungsgemäß ausgeführtes oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden oder Verletzungen führen. Falls Sie bei auftretenden Schmerzen oder anderen Beschwerden das Training nicht sofort abbrechen, **kann** dies Verletzungen oder sogar den Tod zur Folge haben.

TECHNISCHE DATEN

Gewicht	**PRO2 -** 223 lbs. / 106 kg. . . . . . **PRO1000 -** 210 lbs. / 95 kg.
Höchstgewicht des Benutzers	350 lbs. / 159 kg.
Stromversorgung	selbsterzeugt mit sich automatisch aufladendem Reserveakku **AC-Netzteil (Niedrigspannung) separat erhältlich.**
Widerstandssystem.	selbsterzeugender elektromagnetischer Widerstand
Arbeitsbelastung.	geschwindigkeitsabhängig: Konstante Belastung und ISO-Kraft geschwindigkeitsunabhängig: Manuell, Pulsprogramme, Zufallsprogramm und Hügelprogramme
Genauigkeitsklasse.	Klasse A
Garantie	Innerhalb der USA und Kanada 3 Jahre auf Teile, 1 Jahr auf Arbeit Außerhalb der USA 3 Jahre auf Teile, keine Garantie auf Arbeit





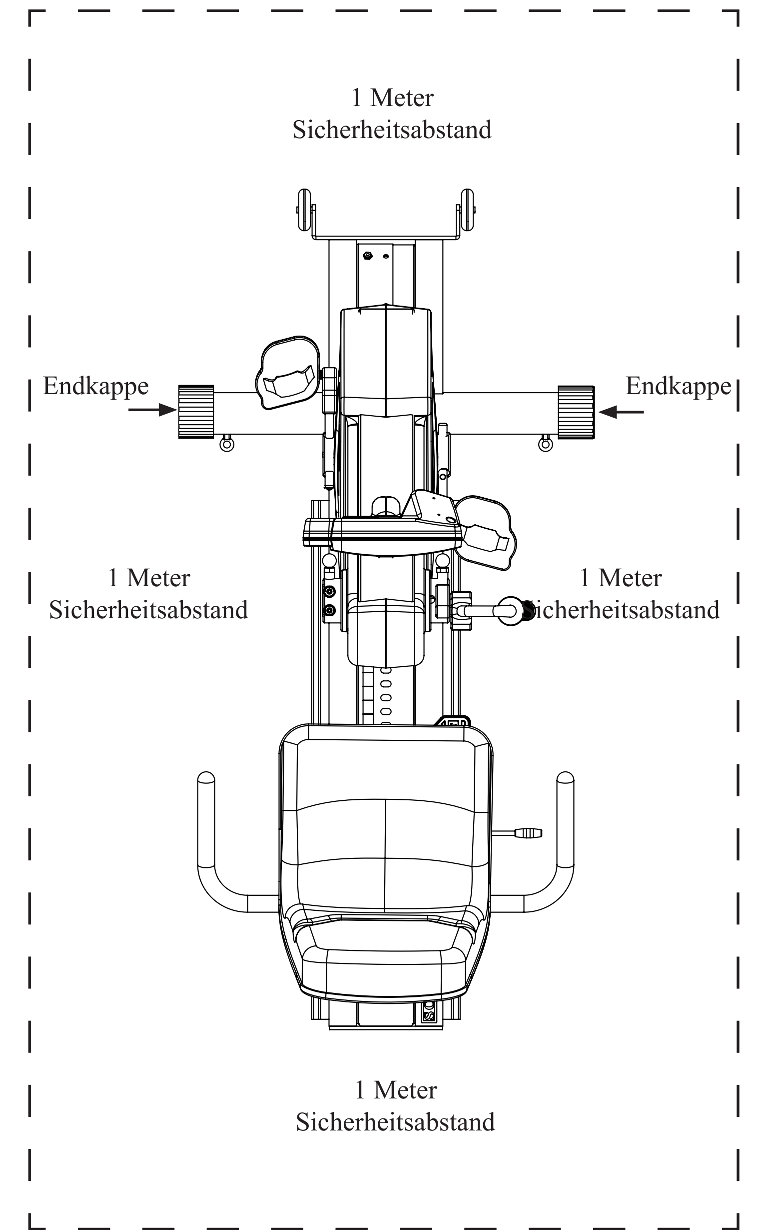
Aufstellen des Fitnessgerätes
Damit das Gerät leichter platziert werden kann, befinden sich zwei Räder am hinteren Ende des Gerätes. Das Gerät sollte von zwei Personen bewegt werden. Heben Sie das Gerät an der Vorderseite vorsichtig an, bis sich die Räder am hinteren Ende auf dem Boden befinden. Schieben Sie das Gerät jetzt an den gewünschten Standort.

Stellen Sie das Gerät an einem Ort auf, der einen stabilen und ebenen Boden besitzt. Das Gerät sollte an einem Ort aufgestellt werden, an dem es nicht direktem Sonnenlicht, extremer Temperatur oder Feuchtigkeit ausgesetzt ist oder mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten bespritzt werden kann. Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.

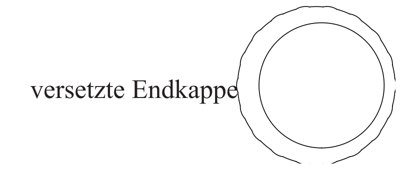
Das Gerät sollte mit einem Sicherheitsabstand von etwa 1 m von anderen Gegenständen oder Wänden aufgestellt werden.

⚠ WARNUNG

Ein Aufstellen des Gerätes auf einer instabilen und unebenen Fläche ohne ausreichenden Sicherheitsabstand rund um das Gerät kann zu Verletzungen des Benutzers oder Dritter führen.



Nivellieren des Fitnessgerätes
Sollte der Untergrund, auf dem das Gerät aufgestellt werden soll, uneben sein, kann das Gerät mithilfe der drehbaren Endkappen nivelliert werden. Die Innenöffnung dieser Endkappen ist nicht vollständig zentriert, sodass Sie durch Drehen einer oder mehrerer Endkappen das Gerät in einer ebenen Position ausrichten können. Nach der Nivellierung sollten Sie sich vergewissern, dass die Endkappen vollständig am Bodenrahmen anliegen.



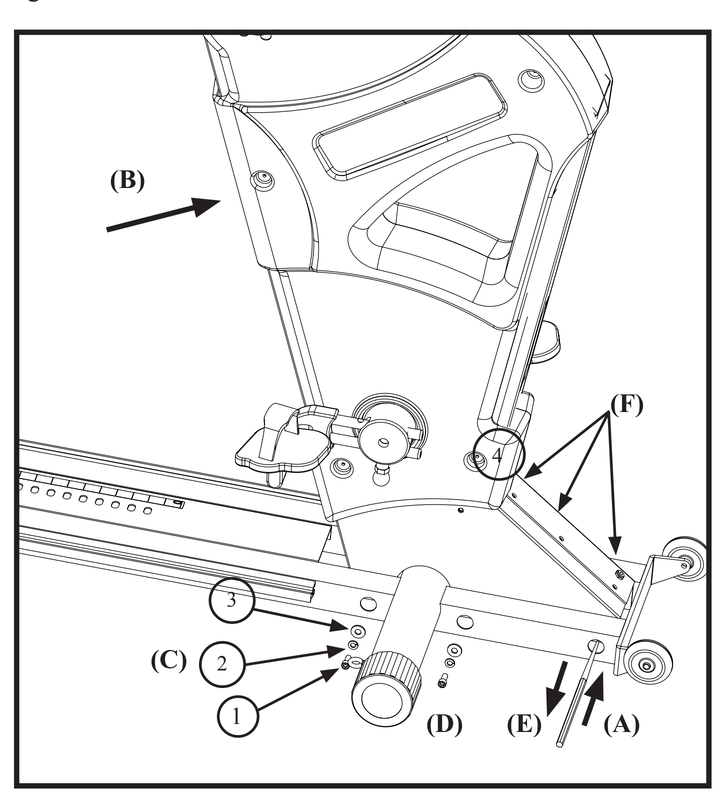
Angemessene Beaufsichtigung
Die Benutzung des Fitnessgerätes durch Personen mit Behinderungen oder in ihrer Nähe sollte nur unter Aufsicht geschehen. Unbeaufsichtigte Kinder sollte unter allen Umständen den Sicherheitsabstand einhalten.

Reinigung
Das Gerät darf niemals mit organischen Lösungsmitteln oder Reinigungsmitteln auf Alkohol- oder Bleichmittelbasis gereinigt werden. Um eine gesunde Umgebung zu fördern, sollte Schweiß mit einem im Handel erhältlichen und speziell für die Fitnessbranche gedachten Wischtuch oder einem feuchten Tuch vom Gerät abgewischt werden.

Montage
Bei ins Ausland versandten Geräten ist die Montage einiger Teile erforderlich. Befolgen Sie bei der Montage die folgenden Schritte:

Befestigen des Monocoque-Rahmens am Bodenrahmen
Richten Sie zusammen mit einer zweiten Person die mit einem Gewinde versehenen Blindnietmuttern des Monocoque-Rahmens mit den Befestigungslöchern des Bodenrahmens aus.

Um die Ausrichtung beizubehalten, **(A)** schieben Sie den langen Zentrierkörner durch das Zugangsloch, das Befestigungsloch des Bodenrahmens und die Blindnietmutter. **(B)** Schieben Sie den Rahmen von der Vorderseite des Monocoque-Rahmens aus nach oben, bis die Blindnietmuttern mit den Befestigungslöchern ausgerichtet sind. **(C)** Schieben Sie eine Schraube (5/16-18 x 3/4 Zoll) mit flacher Federringscheibe (5/16 Zoll) und flacher Unterlegscheibe (5/16 Zoll) durch das vorderste Zugangsloch und schrauben Sie sie in die Blindnietmutter. Ziehen Sie die Schraube nicht fest an. **(D)** Wiederholen Sie das Verfahren für das mittlere Loch. **(E)** Ziehen Sie den Zentrierkörner heraus und befestigen Sie die Schraube mit Unterlegscheiben. Gehen Sie jetzt zur gegenüberliegenden Seite. Schieben Sie leicht am Monocoque-Rahmen, bis die Löcher ausgerichtet sind. **(F)** Beginnen Sie mit der ersten Schraube mitsam Unterelgscheiben. Ziehen Sie die Schraube nicht fest an.. Wiederholen Sie das Verfahren für die beiden verbleibenden Löcher. Ziehen Sie alle Schrauben mit 5,53 kg/m an.

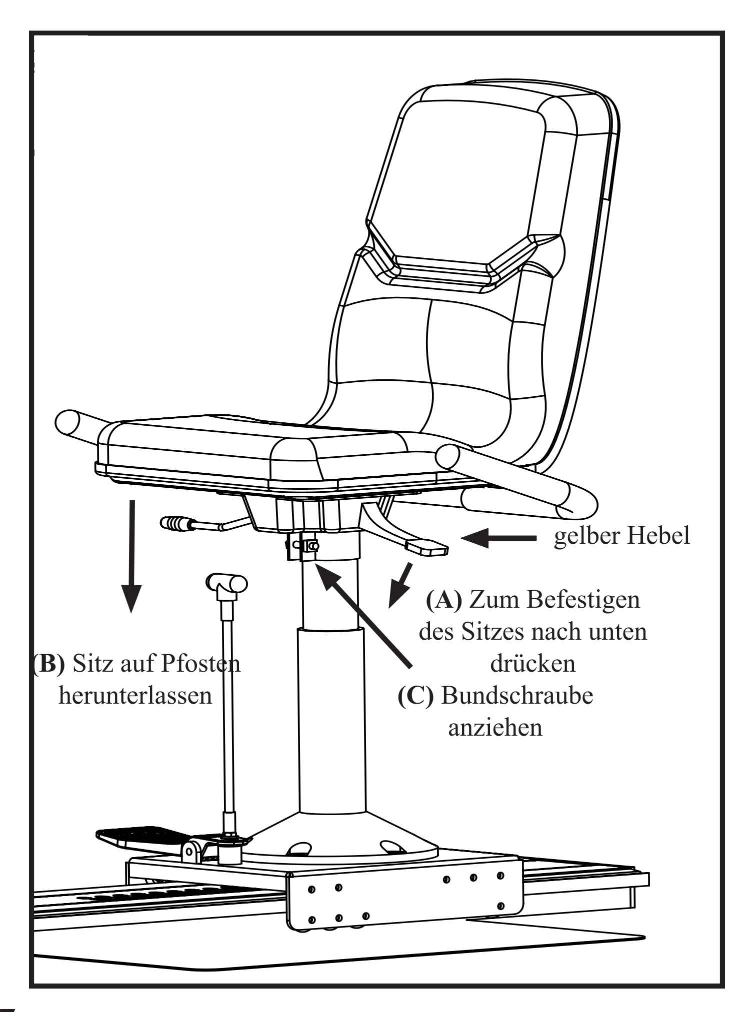


Erforderliches Werkzeug:
langer Zentrierkörner
5/16 Zoll Sechskantsteckschlüssel
1/4 Zoll Sechskantsteckschlüssel

Erforderliche Teile:

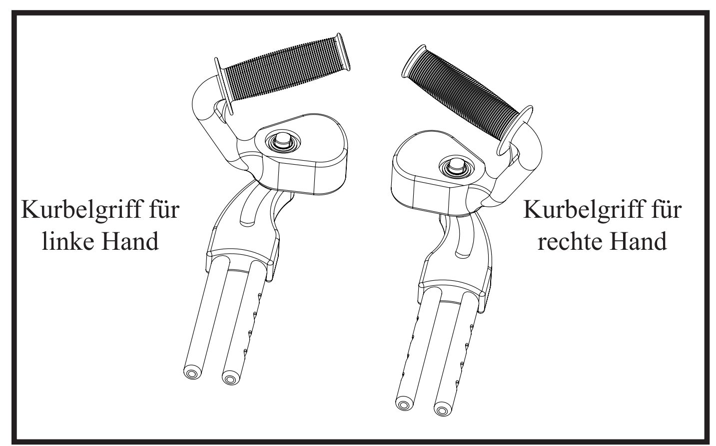
Teil	Anzahl	Beschreibung	Teilenr.
1	4	5/16-18 x 3/4 Zoll Innensechskantschrauben	3112SCH
2	4	5/16 Zoll flache Federringscheiben	31WS
3	4	5/16 Zoll flache Unterlegscheiben	31W

Befestigen des Drehsitzes am Sitzpfosten
(A) Schieben Sie den gelben Hebel nach unten. **(B)** Lassen Sie die Sitzeinheit auf den Sitzpfosten herunter, bis der Sitz ordnungsgemäß sitzt. Schieben Sie den Hebel nach oben und drehen Sie den Sitz leicht, bis er einrastet. **(C)** Ziehen Sie die Bundschraube, mit dem der Sitz befestig ist, mit einem 1/4 Zoll Sechskantensteckschlüssel – nicht zu fest – an.

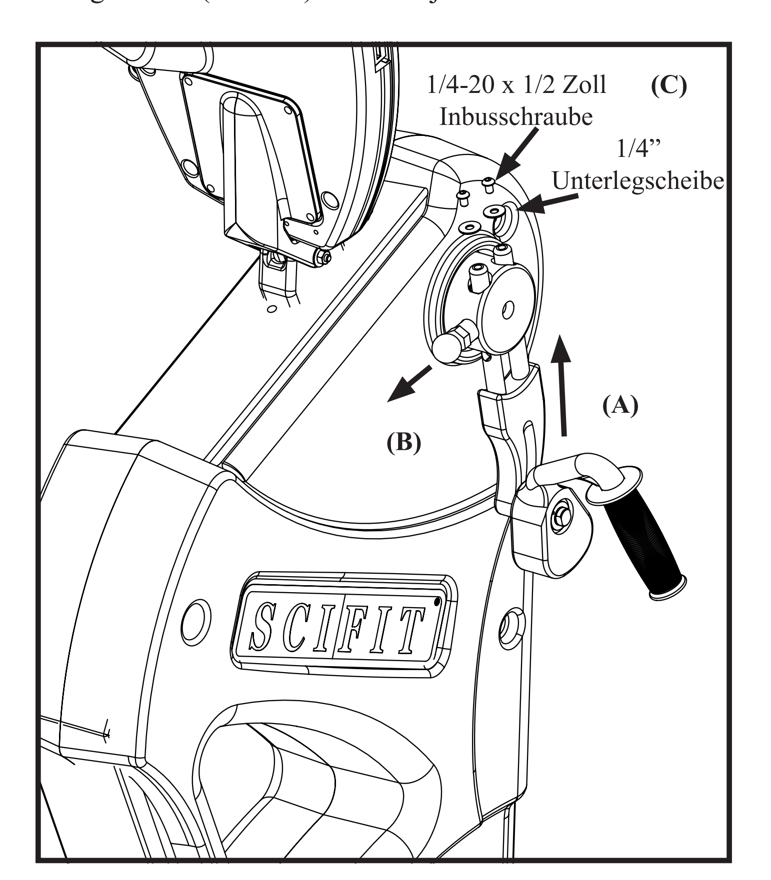


Befestigen der Kurbelgriffe an der Radnabe

Identifizieren Sie die Kurbelgriff für die rechte bzw. linke Hand.

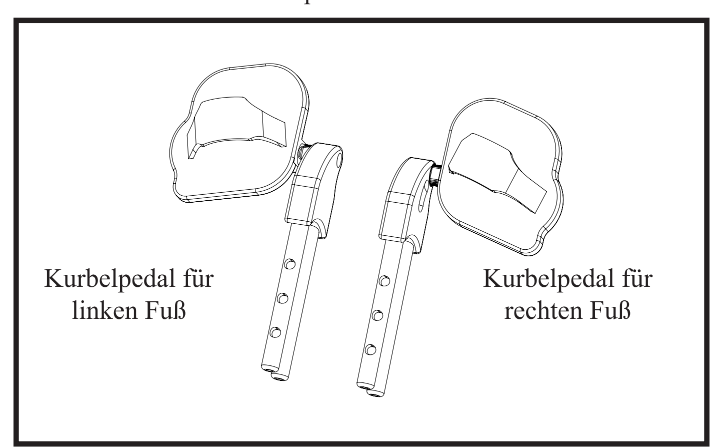


(A) Schieben Sie die parallelen Stäbe durch die Lagerlöcher der Nabe. **(B)** Ziehen Sie den gelben Sperrstift an der Kurbel heraus und schieben Sie die Stäbe vollständig hinein, bis ihre Enden auf der anderen Seite herauskommen. **(C)** Damit die Kurbel bei der Justierung der Kurbelposition nicht versehentlich herausfällt, befestigen Sie sie mit einer Innensechskantschraube (1/4-20 x 1/2 Zoll) und einer Unterlegscheibe (1/4 Zoll) am Ende jedes Stabs.

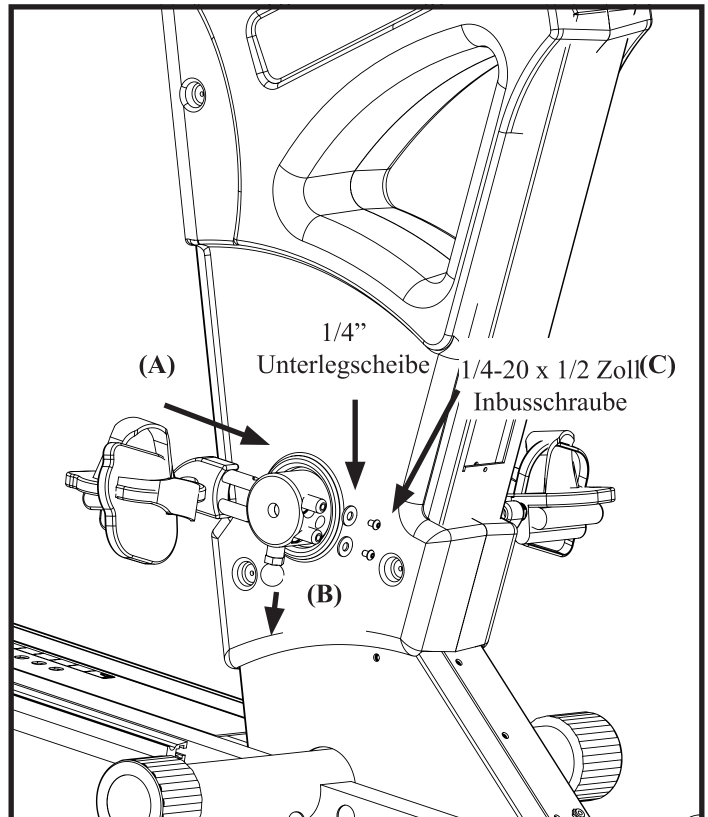


Befestigen der Fußkurbeln an der Radnabe (nur PRO2)

Identifizieren Sie die Kurbelpedale für den rechten bzw. linken Fuß.

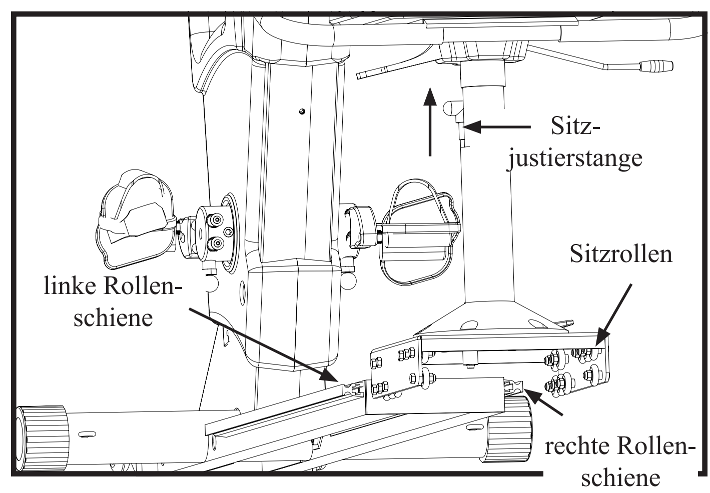


(A) Schieben Sie die parallelen Stäbe durch die Lagerlöcher der Nabe. **(B)** Ziehen Sie den gelben Sperrstift an der Kurbel heraus und schieben Sie die Stäbe vollständig hinein, bis ihre Enden auf der anderen Seite herauskommen. **(C)** Damit die Kurbel bei der Justierung der Kurbelposition nicht versehentlich herausfällt, befestigen Sie sie mit einer Innensechskantschraube (1/4-20 x 1/2 Zoll) und einer Unterlegscheibe (1/4 Zoll) am Ende jedes Stabs.

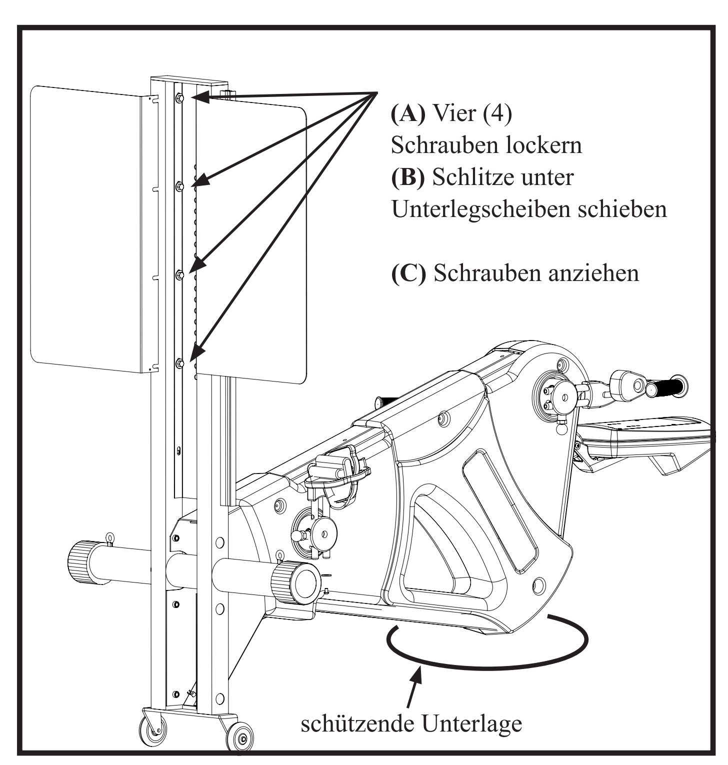


Optionale Rollstuhlplattform

Zur Befestigung der optionalen Rollstuhlplattform muss zuerst die Sitzbaugruppe vom Rahmen entfernt werden. Ziehen Sie die Sitzjustierstange nach oben und halten Sie sie in dieser Postion fest. Schieben Sie die Sitzbaugruppe nach hinten, bis sich die Rollen des Sitzes aus den Rollschienen lösen.



Stellen Sie den Bodenrahmen zusammen mit einer zweiten Person vorsichtig auf und drehen Sie das Gerät vorsichtig auf die Seite, bis die Trainingskonsole auf dem Boden aufliegt. Damit die Ummantelung nicht beschädigt wird, sollten Sie eine Unterlage, ein Teppichstück oder ein Stück Pappe zwischen Ummantelung und Boden legen.



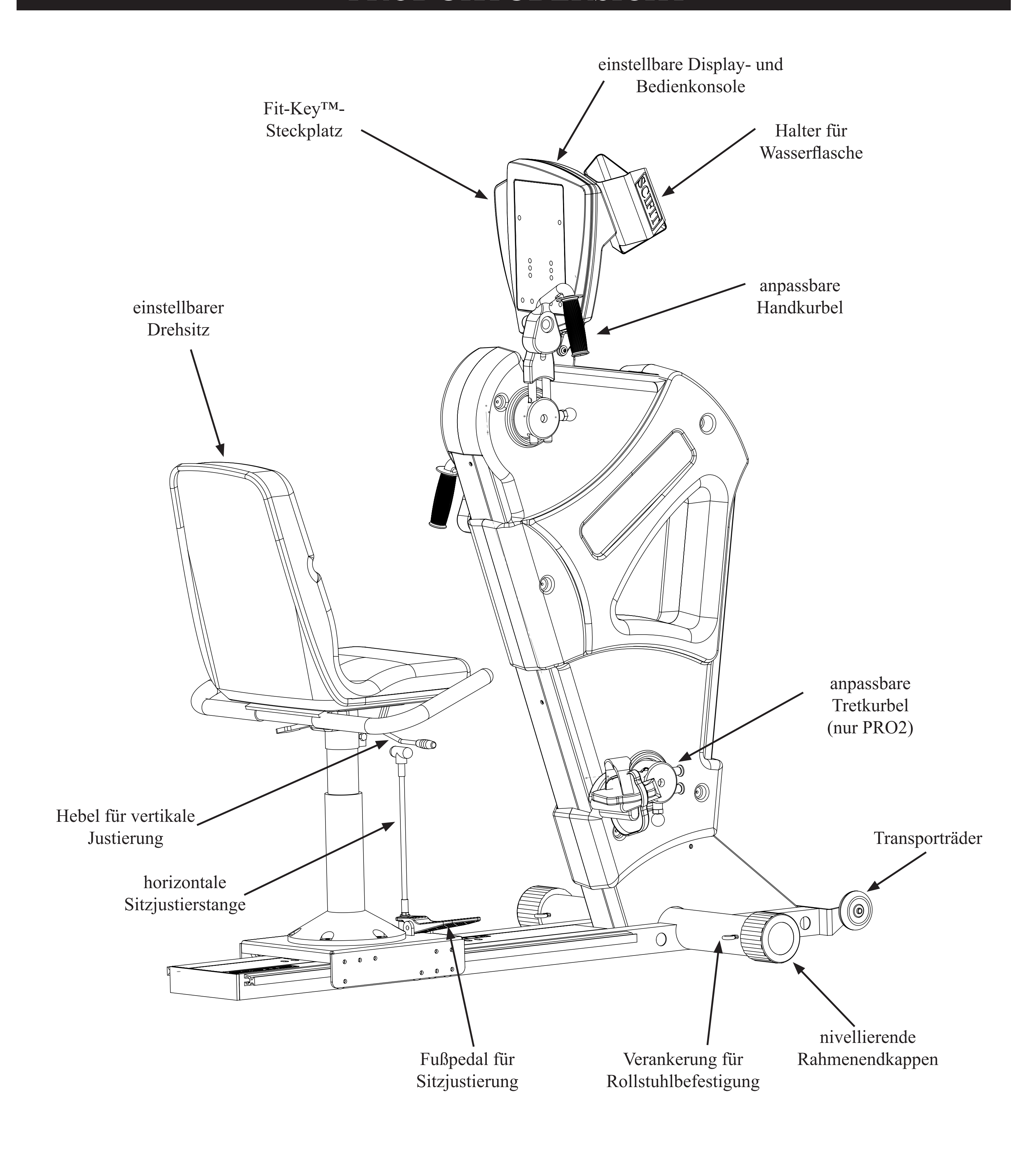
(A) Lockern Sie die vier Schrauben am rückwärtigen Ende, mit denen die Edelstahl-Justierschiene am Bodenrahmen befestigt ist, so weit, dass die Plattform unter die Sicherungsscheibe geschoben werden kann. **Hinweis: Entfernen Sie die Schrauben nicht und lockern Sie sie nicht mehr als erforderlich. (B)** Lassen Sie die Schlitze der Rollstuhlplattform über den vier Schrauben zwischen der Sicherungsscheibe und dem quadratischen Rohr einrasten. Wenn die flache horizontale Oberfläche der Rollstuhlplattform eben auf dem quadratischen Rohr des Bodenrahmens anliegt, **(C)** ziehen Sie die Schrauben wieder fest an. Wiederholen Sie das Verfahren für die gegenüberliegende Seite.

Lassen Sie den Bodenrahmen mit Hilfe einer zweiten Person vorsichtig auf den Boden herunter.

Befestigen Sie den Sitz wieder, indem Sie die obere und untere Reihe der Sitzrollen mit der linken und rechten Rollenschiene am Bodenrahmen ausrichten. Ziehen Sie die Sitzjustierstange nach oben und schieben Sie die Sitzbaugruppe in die gewünschte Position.

⚠ ACHTUNG

Der Monocoque-Rahmen ist oberlastig. Um den Rahmen richtig aufzustellen, sind zwei Personen erforderlich. Wird der Rahmen nicht ordnungsgemäß gestützt, **können** Sie und/oder andere verletzt werden.


einstellbare Display- und Bedienkonsole
Fit-Key™-Steckplatz
Halter für Wasserflasche
SCIFIT
anpassbare Handkurbel
einstellbarer Drehsitz
anpassbare Tretkurbel (nur PRO2)
Hebel für vertikale Justierung
Transporträder
horizontale Sitzjustierstange
nivellierende Rahmenendkappen
Fußpedal für Sitzjustierung
Verankerung für Rollstuhlbefestigung

ZEIT: Der Zeitwert zeigt die vom Benutzer eingegebene gewünschte Belastungsstufe eines Programms an, d. h. die gewünschte Länge des Trainingsprogramms. Während des Trainingsprogramms wird die im Programm verbleibende Zeit in Minuten angezeigt.

Meldungsbildschirm: Auf diesem Bildschirm werden Anleitungen zum Start des Programms und zur Eingabe der Programmparameter angezeigt. Bei den verschiedenen Programmen werden außerdem die dazugehörigen Feedbackwerte angezeigt: Watt (Belastung), Puls, Belastungsstufe, Umdrehungszahl (RPM), verbrannte Kalorien und die zurückgelegte Strecke. Neben dem entsprechenden Wert leuchtet eine rote LED-Anzeige auf.

Belastungsstufenbildschirm: Der Belastungsstufenbildschirm zeigt fortschreitend die aktuelle Belastungsstufe aller Programme in Echtzeit an.

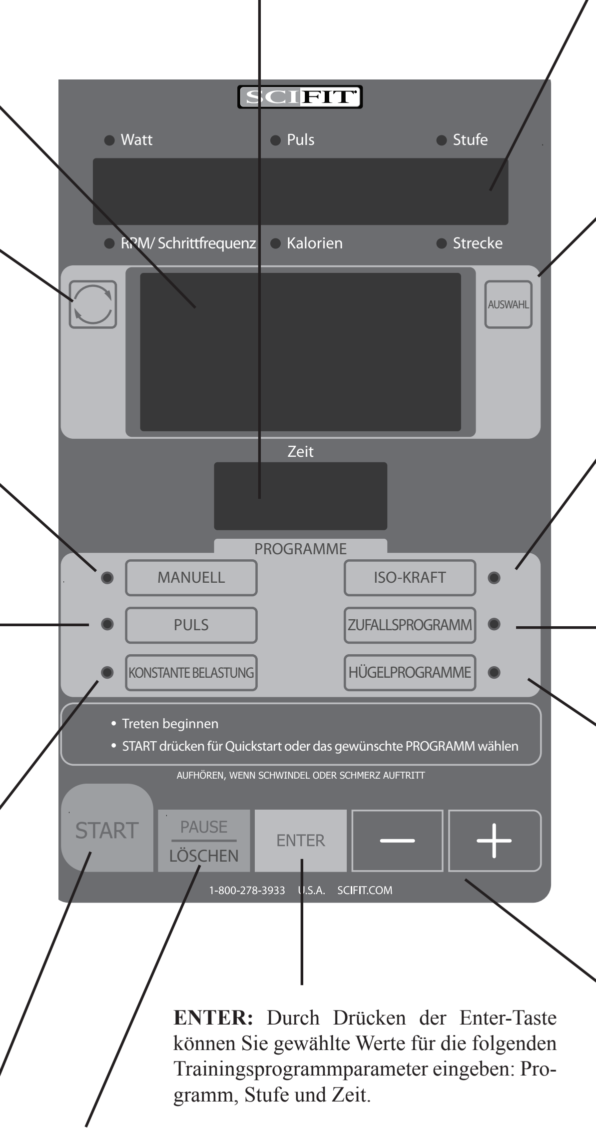
SCAN: Bei Drücken der Scantaste wird wieder die normale Scanansicht mit allen Funktionswerten auf dem Display angezeigt.

MANUELL: Im manuellen Programm kann der Benutzer die Belastung auf alle gewünschten Stufen selbst einstellen. Diese Stufe wird beibehalten, bis der Benutzer die Belastung mit den Pfeiltasten UP (nach oben) oder DOWN (nach unten) reduziert bzw. erhöht.

PULS: Im Pulsprogramm kann der Benutzer einen Zielpuls einstellen. Der Computer hält den Puls des Benutzers etwa auf diesem vorgegebenen Zielwert, indem er den Puls des Benutzers in Echtzeit überwacht und bei Bedarf die Belastung erhöht oder reduziert. Dieses Programm kann nur zusammen mit dem separat erhältlichen Brustgurt verwendet werden.

KONSTANTE BELASTUNG: Im Programm mit konstanter Belastung wird der Pedalwiderstand automatisch angepasst, um Änderungen in der Pedalgeschwindigkeit (UpM) auszugleichen. Auf diese Weise bleibt die Arbeitsbelastung (Watt) bei allen Einstellungen konstant. Bei einer höheren Umdrehungszahl wird die wahrgenommene Belastung der Muskeln bei gleichbleibender Zielwattleistung reduziert.

START: Die Starttaste ermöglich den Schnellstart im manuellen Modus mit einem Tastendruck. Wird die Starttaste nach dem Aufrufen eines Programms betätigt, wird das gewählte Programm dadurch aktiviert.



ENTER: Durch Drücken der Enter-Taste können Sie gewählte Werte für die folgenden Trainingsprogrammparameter eingeben: Programm, Stufe und Zeit.

PAUSE/LÖSCHEN: Wenn diese Taste während eines Trainingsprogramms gedrückt wird, wird der Timer angehalten. Wird diese Taste im angehaltenen Zustand gedrückt, werden die gespeicherten Daten des Programms gelöscht. Drücken Sie die Starttaste, um ein angehaltenes Programm erneut zu starten.

AUSWAHL: Die Auswahltaste sperrt die aktuellen Einstellungen der Displayfunktionen. Durch erneutes Drücken der Auswahltaste wechselt das Display in den nächsten Modus und sperrt diesen.

ISO-KRAFT: Im ISO-Kraft kann der Benutzer eine Zielumdrehungszahl einstellen. Der Computer überwacht die Umdrehungszahl ununterbrochen und erhöht den Widerstand, wenn die gemessene Zahl die Zielumdrehungszahl überschreitet.

ZUFALLSPROGRAMM: Das Zufallsprogramm startet bei jeder Benutzung ein anderes Programm. Die Belastungsstufe innerhalb dieses Programms wird zufällig eingestellt.

HÜGELPROGRAMME: Auswahl unter sechs verschiedenen Hügelprogrammen mit unterschiedlicher Belastung und Intervallen. Die sechs Programme sind:
Course, Sprints, Twin Peaks, Peak, Progressive, Multi-Peak

- und +: Durch Drücken der Plus- und Minustasten vor dem Start eines Trainingsprogramms können Sie den Wert der Programmparameter Zeit und Stufe verändern (die gewünschten Werte können mit der Enter-Taste ausgewählt werden).

Werden diese Tasten während eines Trainingprogramms gedrückt, haben sie folgende Funktionen:

(1) Ändern der Belastungsstufe in den Programmen Manuell, Zufallsprogramm und Hügelprogramme

(2) Ändern der Zielpulsrate im Pulsprogramm

(3) Ändern der Zielwattleistung im Programm Konstante Belastung

(4) Ändern der Zielumdrehungszahl im ISO-Kraft-Programm

Verwendung von Dreh- oder fest montiertem Sitz oder Rollstühlen

Stellen Sie den Sitz oder den Rollstuhl in eine Entfernung zur Trainingskonsole auf, die für die Bedienung der Kurbeln bequem ist. Bei der größten Streckung sollte der Oberkörper leicht gedreht werden. Vermeiden Sie dabei, die Arme ganz durchzudrücken. Justieren Sie gegebenenfalls die Sitzposition oder den Kurbelradius. Stellen Sie die Kurbeln auf eine bequeme Höhe ein, die eine gute Körperhaltung fördert, oder auf den gewünschten Winkel für spezifische Trainings- oder Rehabilitationsbewegungen. Derartige Bewegungen und Justierungen sollten unter der Anleitung und Aufsicht von geschultem Trainings- oder ärztlichem Personal durchgeführt werden. Falls die Höhe Ihres PRO2 Sitzes angepasst werden kann, können Sie entweder die Sitzhöhe oder die Bedienkonsole justieren, um die gewünschte Drehachse und Körperhaltung zu erzielen.



Justieren der Kurbellänge

Stellen Sie den Radius der Tret- und Handkurbeln auf die gewünschte Länge ein. Je länger der Kurbelarm ist, desto größer ist die Kreisbewegung, die der Benutzer beim Training ausführen muss. Eine größere Kreisbewegung resultiert im Allgemeinen in einer größeren Muskelbeanspruchung und einer weiteren Drehung des Oberkörpers.



Eine komfortable Körperhaltung ist einer der wichtigsten Faktoren, und diese Anleitungen sollen dabei helfen.

Körpergröße des Benutzers:

1,67 m und kleiner = kürzeste Kurbeleinstellungen
1,70 m bis 1,78 m = mittlere Kurbeleinstellungen
1,80 und größer = längste Kurbeleinstellung

Wichtiger Hinweis: Wenn dieses Produkt im Rahmen einer medizinischen Behandlung oder eines Rehabilitationsprogramms eingesetzt wird, sollten Kurbelradius, Sitzhöhe und Sitzabstand vom verantwortlichen Therapeuten oder ärztlichen Personal anhand der besonderen Bedürfnisse des Benutzers eingestellt werden.



⚠ ACHTUNG

Befolgen Sie immer alle ärztlichen Richtlinien und Empfehlungen, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Eine Missachtung ärztlicher Anweisungen **kann** Verletzungen zur Folge haben.

Justieren der Bedienkonsole
Die Bedienkonsole sollte sich auf Augenhöhe des Benutzers befinden. Ziehen Sie die Bedienkonsole nach vorne oder schieben Sie sie nach hinten, um die gewünschte Position einzustellen.

Justieren der Kurbel
Die Kurbeln können justiert werden, um auch bei Benutzern unterschiedlicher Körpergröße eine optimale biomechanische Position für das Training verschiedener Muskelgruppen zu erreichen.

Ziehen Sie dazu den gefederten Stift am gelben Knopf heraus und verschieben Sie die Kurbel in die gewünschte Position.


gelben Knopf herausziehen

Richtungswechsel der Kurbeln
Die Oberkörperkurbeln lassen sich leicht anpassen, sodass sie sich entweder in der gleichen Richtung oder in entgegengesetzter Richtung drehen. Entfernen Sie dazu zuerst die Innensechskantschraube mit Unterlegscheibe von den Kurbelstäben auf der rechten Seite des Gerätes. Die Innensechskantschrauben und Anleitungen sind im Lieferumfang enthalten. Dieser Schritt wird nur einmal ausgeführt. Ziehen Sie zum Umdrehen der Kurbel am gelben Stift und ziehen Sie die Kurbel vollständig aus der Kurbelnabe. Ziehen Sie am gelben Stift und setzen Sie die Kurbel vorsichtig in der entgegengesetzten Position ein. Jetzt drehen sich die Kurbeln in dieselbe Richtung. Wichtig: Diese Funktion kann nicht gleichzeitig mit Bewegungen des Unterkörpers auf dem PRO2 ausgeführt werden.

Die Verwendung des SCIFIT PRO2 oder PRO1000 in dieser Einstellung fördert das Training der Bauch- und Rückenmuskulatur und kann bei der Behandlung spezifischer Beschwerden oder Krankheiten eingesetzt werden.

Justieren der Tretkurbeln
Die Tretkurbeln können justiert werden, um auch bei Benutzern unterschiedlicher Körpergröße eine optimale biomechanische Position für das Training verschiedener Muskelgruppen zu erreichen.

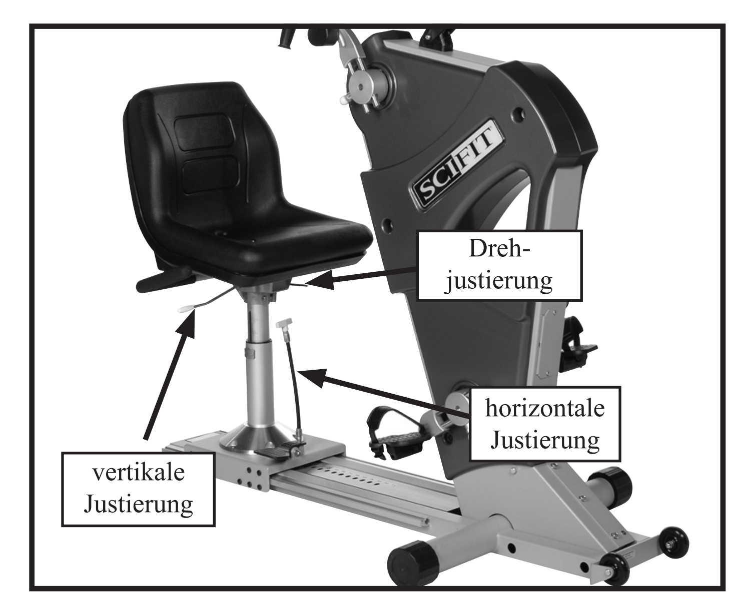
Ziehen Sie dazu den gefederten Stift am gelben Knopf heraus und verschieben Sie die Kurbel in die gewünschte Position.

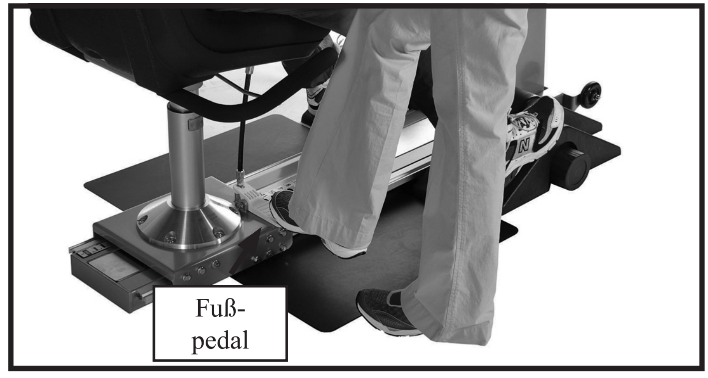

gelben Knopf herausziehen

Justieren des drehbaren Sitzes
Horizontale Justierung: Der Sitz kann in 1-Zoll-Schritten verstellt werden und wird von einem gefederten Justierstift in Position gehalten. Der Sitz lässt sich leicht einstellen, indem Sie die Justierstange des Sitzes nach oben ziehen und den Sitz nach vorne oder hinten verschieben. Der Sitz kann auch unter Verwendung des Fußpedals verstellt werden. Der Sitz sollte so positioniert sein, dass die ausgestreckten Arme nicht vollständig durchgestreckt werden, sondern leicht gebeugt sind. Die Füße können in der bequemsten Position auf die flache Oberfläche der Fußstütze gesetzt werden.

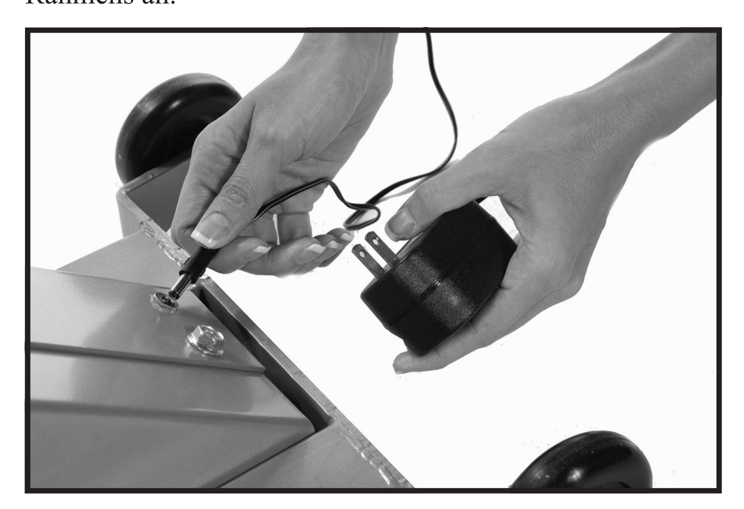
Vertikale Justierung: Ziehen Sie die Justierstange nach oben, um den Sitz nach oben oder unten zu verschieben. Stehen Sie vom Sitz auf, um den Sitz nach oben zu verschieben.

Justierung entlang der Drehachse: Drücken Sie den Justierhebel nach unten und drehen Sie den Sitz in die gewünschte Position. Bringen Sie den Hebel wieder in die Ausgangsposition zurück und drehen Sie am Sitz, bis er sicher einrastet. Der Sitz rastet in allen 90-Grad-Positionen ein.





12-V-Netzteil (Standard)
Damit die Anzeige des Displays auch funktioniert, wenn das Gerät nicht in Betrieb ist, schließen Sie das 12-V-Netzteil an die Buchse unten auf der Rückseite des Monocoque-Rahmens an.



Rollstuhlplattform und Befestiger (separat erhältlich)
Die Rollstuhlplattformen sind flache Stahlplatten, die in die Innenkanäle des Sitzsystems passen und leicht vor Ort montiert werden können. Der Sitz wird auch bei montierten Plattformen wie oben beschrieben entfernt.

Die Befestigungen bestehen aus verstellbaren Riemen mit einer Haltevorrichtung an jedem Ende. Sie werden am Rollstuhl und an der vorderen Querstange des PRO1, PRO1000 oder PRO2 befestigt. Die Fußstütze muss entfernt werden, um die Verankerungsvorrichtung der Riemen erreichen zu können.



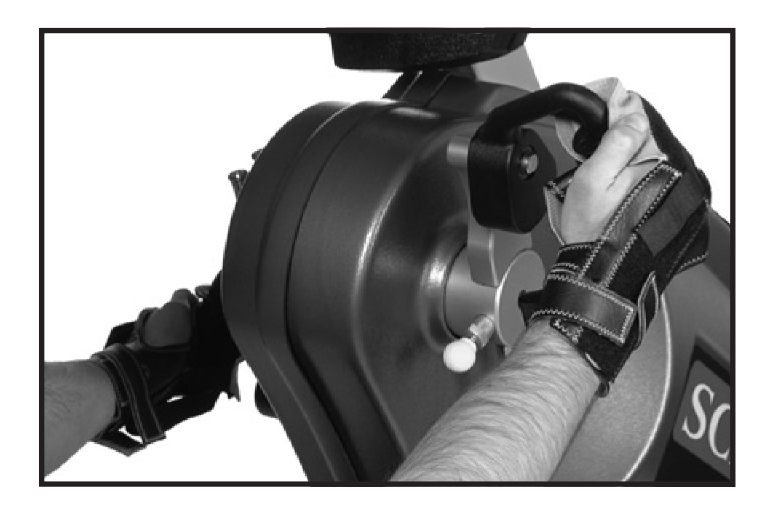
Niedrige Stützschuhe (separat erhältlich)
Eine Fußplatte mit einer Verdickung am Ende, die verhindert, dass der Fuß vom Pedal rutscht. Der Schuh ist vorne offen und wird mit Klettverschlüssen am Fuß befestigt. Die Schuhe sind für leichtes Befestigen und Entfernen mit Pedalstangen ausgestattet.



Hohe Stützschuhe (separat erhältlich)
Ein wadenhoher Plastikschuh, der vorne offen ist und mit Klettverschlüssen am Bein befestigt wird. Die Schuhe sind für leichtes Befestigen und Entfernen mit Pedalstangen ausgestattet.



Handmanschette (separat erhältlich)
Personen mit begrenzter Kraft in Fingern oder Handgelenk können beim Training Handmanschetten verwenden. Führen Sie die Hand in die Manschette ein, legen Sie das Manschettenpolster zwischen Finger und Kurbelgriffe und befestigen Sie sie mit Klettverschlüssen.



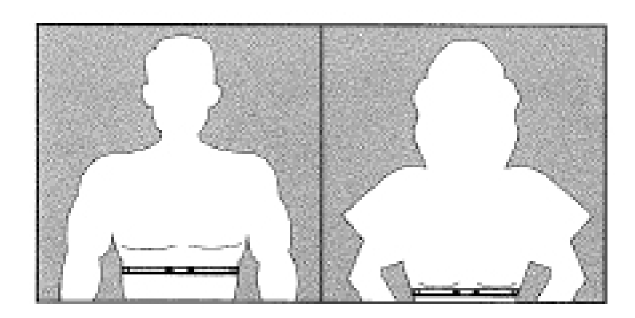
Verwenden des Brustgurts mit Pulssender
Der separat erhältliche drahtlose Pulssender dient dazu, Ihnen während eines Trainingsprogramms ununterbrochen Feedback über Ihre aktuelle Pulsrate zu geben. Die Modelle PRO2 und PRO1000 besitzen darüber hinaus ein Pulsprogramm, bei dem Sie einen Brustgurt verwenden müssen.

Mit dem Pulsprogramm kann der Benutzer eine Zielpulsrate einstellen. Der Computer hält den Puls des Benutzers etwa auf dieser vorgegebenen Zielpulsrate, indem er den Puls des Benutzers in Echtzeit überwacht und die Belastung reduziert, sobald der Puls des Benutzers den Zielwert übersteigt.

Aktivieren und Deaktivieren des Senders
Brustgurte mit Pulssendern sind von verschiedenen Herstellern in einer Reihe von Stilen erhältlich. Für eine ordnungsgemäße Aktivierung befestigen Sie den Brustgurt am Oberkörper. Zur Deaktivierung befolgen Sie die Bedienungsanweisung des Brustgurts.

⚠ ACHTUNG

Befolgen Sie immer die Anweisungen des Herstellers zur ordnungsgemäßen Pflege und Verwendung. Eine Missachtung dieser Anweisungen kann Verletzungen zur Folge haben.



⚠ WARNUNG

Pulsüberwachungssysteme sind nicht immer genau. Wenn Sie sich schwach fühlen, sollten Sie das Trainingsprogramm sofort abbrechen. Eine Überbeanspruchung kann schwere Verletzungen und sogar den Tod zur Folge haben.

Berechnen des Zielpulsbereichs
Ihre ungefähre maximale Herzfrequenz (**MHR**, Maximum Heart Rate) beträgt 220 minus Ihr Alter. Die Obergrenze Ihres Zielbereichs liegt beim 0,85-fachen Ihrer MHR. Die Untergrenze Ihres Zielbereichs liegt beim 0,60-fachen Ihrer MHR.

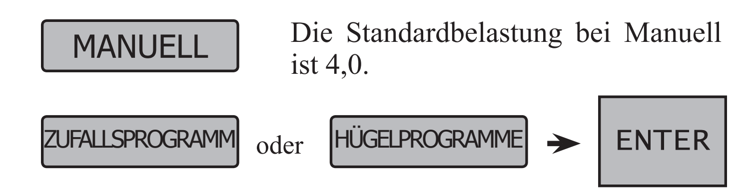
Zum Beispiel:
Sie sind 40 Jahre alt:
220 - 40 = 180
180 x 0,85 = 153 (max. MHR)
180 x 0,65 = 108 (min. MHR)

Diese Werte sind Durchschnittswerte. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, um den für Ihren persönlichen Gesundheitszustand geeigneten Pulsbereich festzustellen.

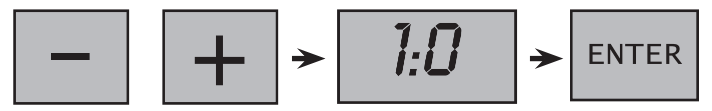
Programme
SCIFIT-Produkte verfügen über 200 computergesteuerte Widerstandsstufen, sodass für Benutzer der unterschiedlichsten Fitnessstufen ein anspruchsvolles, aber nicht überbeanspruchendes Trainingsprogramm möglich ist. Da sich der Widerstand in Schritten von 0,1 anpassen lässt, können Benutzer ihre Fortschritte leicht nachvollziehen. SCIFIT-Produkte verfügen über die höchsten Widerstandsleistungen aller aerobischen Fitnessgeräte.

Alle SCIFIT-Produkte besitzen einen niedrigen Startwiderstand ohne mindest Umdrehungszahl. Bei der ersten Umdrehung der Kurbeln leuchtet die Konsole auf und bleibt so lange beleuchtet, wie der Benutzer die Kurbeln bewegt. SCIFIT Geräte verwenden selbsterzeugte Energie. Mit einem separat erhältlichen Netzteil für den Steckdosenanschluss bleibt die Konsole auch während einer Trainingsunterbrechung mit Strom versorgt, sodass keine Trainingsdaten verloren gehen.

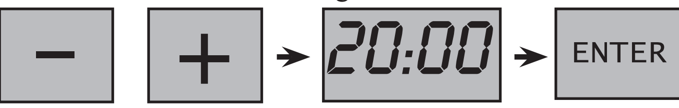
Manuell, Zufallsprogramm und Hügelprogramme
• Beginnen Sie, die Hebelarme zu bewegen.
• Drücken Sie auf das gewünschte Programm.
Jedes Mal, wenn die Option Hügelprogramme gedrückt wird, erscheint die grafische Darstellung eines anderen Hügelprofils auf dem Display. Insgesamt gibt es sechs Hügelprogramme.



• Stellen Sie die Belastungsstufe ein.
Mit den Plus- und Minustasten (+, -) können Sie die Arbeitsbelastung des Trainingsprogramms erhöhen oder reduzieren. Je höher die Zahl, desto schwieriger ist das Trainingsprogramm. Die Standardbelastung für Zufallsprogramme und Hügelprogramme ist 1.



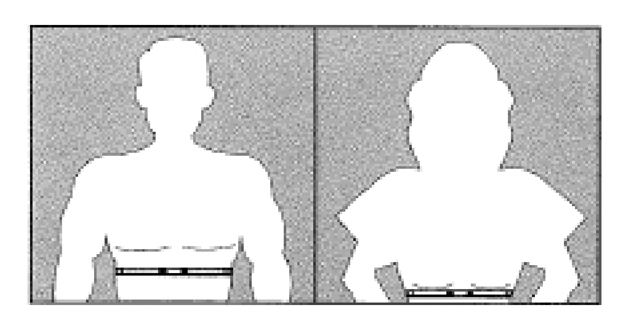
• Stellen Sie die Länge des Trainingsprogramms ein.
Verwenden Sie dazu die Plus- und
Minustasten. Die Standardlänge ist 20 Minuten.



• Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.

Pulsprogramm
Für dieses Programm benötigen Sie den Brustgurt mit Pulssender. Vollständige Anweisungen zum Gebrauch des Brustgurts finden Sie in Abschnitt 8, „Brustgurt mit Pulssender". Informationen zum Berechnen Ihrer Zielpulsrate finden Sie ebenfalls in Abschnitt 8.

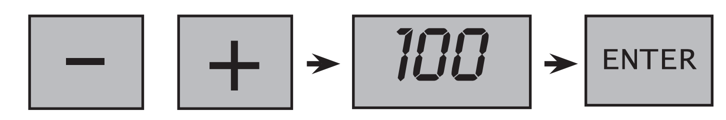
• Legen Sie den Brustgurt mit Pulssender an.



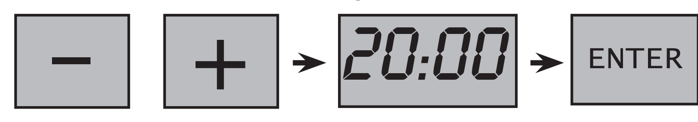
• Beginnen Sie, die Kurbeln zu bewegen.
• Drücken Sie die Programmtaste PULS.



• Stellen Sie die Zielpulsrate ein.
Verwenden Sie dazu die Plus- oder Minustaste. Die Standardwert ist 100.



• Stellen Sie die Länge des Trainingsprogramms ein.
Verwenden Sie dazu die Plus- und
Minustasten. Die Standardlänge ist 20 Minuten.



• Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.

Konstante Belastung

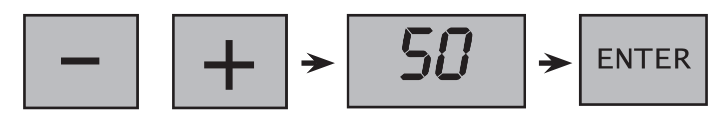
Das Programm „Konstante Belastung“ ist ein besonderes Programm, bei dem der Benutzer eine Zielwattleistung (oder Arbeitsbelastung) einstellen kann. Der Computer steuert den Widerstand, sodass der Benutzer unabhängig von der Geschwindigkeit immer auf der gewünschte Zielstufe trainiert. Bei höheren Geschwindigkeiten wird der Widerstand reduziert, bei niedrigeren Geschwindigkeiten erhöht.

- **Beginnen Sie, die Hebelarme zu bewegen.**
- **Drücken Sie die Programmtaste Konstante Belastung**



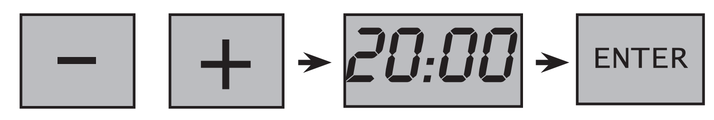
- **Stellen Sie die Zielwattleistung ein.**

Verwenden Sie dazu die Plus- oder Minustaste. Die Standardwert ist 50.



- **Stellen Sie die Länge des Trainingsprogramms ein.**

Verwenden Sie dazu die Plus- und Minustasten. Die Standardlänge ist 20 Minuten.



- **Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.**

ISO-Kraft (Isokinetikprogramm)

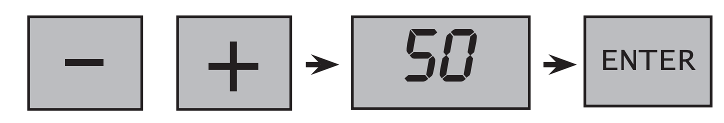
ISO-Kraft ist ein isokinetisches Programm, das heißt, die Einheit setzt Ihren Bewegungen Widerstand entgegen, sodass Sie gezwungen sind, eine bestimmte Geschwindigkeit einzuhalten. Diese Art von Krafttraining verursacht keinen übermäßigen Muskelkater, da das Programm den Widerstand anhand der zu einem bestimmten Bewegungspunkt festgestellten Stärke bzw. Schwäche anpasst und auf Ermüdungserscheinungen reagiert.

- **Beginnen Sie, die Hebelarme zu bewegen.**
- **Drücken Sie die Programmtaste ISO-Kraft**.

ISO-KRAFT

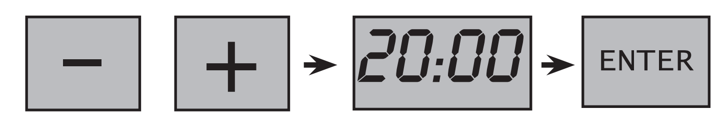
- **Stellen Sie die Zielumdrehungszahl ein.**

Verwenden Sie dazu die Plus- oder Minustaste. Die Standardwert ist 50.



- **Stellen Sie die Länge des Trainingsprogramms ein.**

Verwenden Sie dazu die Plus- und Minustasten. Die Standardlänge ist 20 Minuten.



- **Drücken Sie auf Start und beginnen Sie mit Ihrem Trainingsprogramm.**

Fit-Key™-System (optional)

Alle SCIFIT-Geräte sind mit dem Fit-Key™-System ausgestattet, aber die Verwendung dieses Systems ist für den Gebrauch des Gerätes nicht erforderlich. Fit-Key™ ist ein Programm, dass die Trainingsdaten eines Benutzers aufzeichnet und auf einem "Schlüssel" speichert. Mit diesem Schlüssel können die gespeicherten Daten mithilfe eines Fit-Key™-Lesers auf einen Computer übertragen werden.

Wartung
Die Modelle PRO2 und PRO1000 sind im Wesentlichen wartungsfrei. Nach jedem Training sollten Sie das SCIFIT-Trainingsgerät abwischen. Schweiß, der sich permanent auf dem Rahmen, der Polsterung, der Ummantelung und der Bedienkonsole festsetzt, kann zu Rost oder Beschädigungen führen. Schäden durch mangelhafte Wartung sind von der Garantie AUSGESCHLOSSEN.

Wischen Sie Konsole, Sitz, Handgriffe und Gestell mit einem im Handel erhältlichen und speziell für die Fitnessbranche gedachten Wischtuch oder einem feuchten Tuch ab.

⚠ ACHTUNG

Zur Gewährleistung eines sicheren Betriebs muss das Gerät regelmäßig auf beschädigte oder abgenutzte Teile überprüft werden. Unterbleibt diese regelmäßige Überprüfung, können Sie oder andere verletzt werden.

Rollen, Stifte, Zapfengelenke und Lager sollten regelmäßig inspiziert werden. Überprüfen Sie regelmäßig, ob sich Schrauben oder Muttern gelockert haben. Falls defekte Komponenten festgestellt werden, die ausgetauscht werden müssen, sollte das Gerät bis nach erfolgter Reparatur nicht mehr verwendet werden.

KUNDENDIENST – USA
Bei Fragen zur Reparatur von SCIFIT-Produkten erreichen Sie den Kundendienst wie folgt:

Telefon:	(800) 745-1373 oder (918) 359-2040
Fax:	(918) 359-2045
E-Mail:	service@scifit.com

Sie erreichen die Abteilung für Produktsupport Montag bis Freitag zwischen 7.00 und 18.00 Uhr CST (GMT +6). Um technischen Support anzufordern oder Ersatzteile zu bestellen, können Sie rund um die Uhr eine Voicemail hinterlassen. Unser Postanschrift:

SCIFIT Systems Inc.
5151 S. 110th E. Ave.
Tulsa, OK 74146
USA

KUNDENDIENST – UK & EUROPA

Telefon:	+44 1344 300022
Fax:	+44 1344 868838
E-Mail:	info@scifit.uk.com

SCIFIT LTD (UK)
Lexham House
Forest Road
Binfield
Berkshire, RG42 4HP
UK

Betriebsnummer: 5970624 (UK)

SCIFIT Garantieerklärung
SCIFIT garantiert, dass neue Produkte bei normalem und ordnungsgemäßem Gebrauch von Herstellungs- und Materialfehlern frei sind. Dabei gelten die folgenden Einschränkungen:

(a) SCIFIT verpflichtet sich dem ursprünglichen Käufer gegenüber zu Folgendem:
Innerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada: Übernahme der für den Austausch oder die Reparatur eines fehlerhaften Produkts erforderlichen Kosten für Ersatzteile und Arbeit für die Dauer eines (1) Jahres ab Kaufdatum gemäß Garantiekarte. Falls die Garantiekarte nicht vom Kunden eingeschickt wurde, gilt das Lieferdatum ab Fabrik. Nach Ablauf dieses Jahres gilt diese Verpflichtung für weitere (2) Jahre ausschließlich für Ersatzteile oder Ersatzprodukte, wobei die Arbeitskosten, die mit einem solchen Ersatzprodukt bzw. den Ersatzteilen verbunden sind, zu Lasten des Käufers gehen.
Außerhalb der Vereinigten Staaten und Kanada: Ersatz für ein fehlerhaftes Produkt für die Dauer von (3) Jahren ab Kaufdatum gemäß Garantiekarte. Falls die Garantiekarte nicht vom Kunden eingeschickt wurde, gilt das Lieferdatum ab Fabrik. Arbeitskosten sind von der Garantie ausgenommen.

(b) SCIFIT ist ausschließlich zu Reparatur oder Austausch defekter Teile verpflichtet. Reparaturen durch den Käufer sind ausschließlich nach vorheriger schriftlicher Genehmigung durch SCIFIT zulässig. Die Entscheidung hinsichtlich Austausch oder Reparatur unterliegt ausschließlich SCIFIT.

(c) SCIFITs Garantie gilt nicht für Teile, die aufgrund von abnormaler Abnutzung und Verschleiß, unsachgemäßem Gebrauch, Korrosion (Schweiß), unsachgemäßer Wartung, nicht ordnungsgemäß geerdeten Schaltkreisen, Schaltkreisen mit ungeeigneter Nennleistung, gemeinsamer Nutzung desselben Schaltkreises durch mehrere elektrische Geräte oder unsachgemäßer Lagerung ausgetauscht oder repariert werden müssen. Sie gilt ebenfalls nicht, wenn sich das Produkt als Ganzes oder in Teilen nicht mehr im ursprünglichen Zustand befindet.

(d) **DIESE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIEN, AUF RECHTSGRUNDLAGE BASIERENDEN ODER SONSTIGEN EINSCHLIESSENDEN GARANTIEN ODER GARANTIEN MARKTGÄNGIGER QUALITÄT ODER FITNESS FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK UND ERSETZT ALLE ANDEREN HAFTUNGSVERPFLICHTUNGEN VON SCIFIT EINSCHLIESSLICH FÜR DIREKTE, INDIREKTE, BESONDERE UND NACHFOLGENDE SCHÄDEN ODER AUSDRÜCKLICHE ODER STILLSCHWEIGENDE STRAFEN AUFGRUND VON FAHRLÄSSIGKEIT ODER VERTRAGSRECHTLICH ODER ANDERWEITIG UNERLAUBTEN HANDLUNGEN.**

(e) Bestimmte Verschleißteile sind von der Garantie ausgeschlossen, außer wenn ein Herstellungs- oder Materialfehler nachgewiesen wird. Zu diesen Teilen gehören unter anderem:

Sitz, Gummipedale, Pedalriemen (falls vorhanden), Wasserflaschenhalter, Zeitschriftenauflage.

Fracht und Versand
SCIFIT haftet nicht für Reparatur und Ersatz für während des Transports oder der Installation beschädigte Einheiten oder Teile. Schäden durch Feuer, Überschwemmung und höhere Gewalt sind NICHT durch diese Garantie abgedeckt. Der Kunde ist für die Überprüfung aller Einheiten und Teile auf Transportschäden zum Zeitpunkt der Lieferung bzw. Installation verantwortlich. Durch etwaige Transportschäden entstehende Ansprüche sind beim zuständigen Transportunternehmen geltend zu machen. **Wenn der Kunde Empfangspapiere von Waren mit Transportschäden uneingeschränkt unterzeichnet, trägt der Kunde die alleinige Verantwortung für alle durch diese Transportschäden bedingten Reparatur- und Ersatzkosten.**

Ihre Modellnummer: _______________

Ihre Seriennummer: _______________

Kaufdatum: ______________________



Scientific Solutions for Fitness.

5151 South 110th East Avenue
Tulsa, Oklahoma 74146
USA

Vertrieb: 1-800-278-3933 • 1-918-359-2000
Kundendienst: 1-800-745-1373
www.scifit.com



Teilenr. P3879
Rev.: A; 01.12.2007